VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

НПрБ -38 инд. 391.

менном (обоюдном) нанесении бойцами друг другу укола засчитывать каждому по уколу.

При проведении в дальнейшем **тренировки в бое одного против двух, двух против трех и отделения против отделения** главное должно заключаться в **тактике боя;** при этом должны учитываться основные правила:

1) **не допускать нападения противника сбоку, а тем более сзади;**

2) действуя вдвоем, уговориться, кто будет **«ударный» боец** — первым атакующий противника, и кто будет **«сковывающий» боец** — отвлекающий внимание противника на себя, чтобы «ударному» бойцу было легче расправиться с противником;

3) действуя в составе отделения, **обязательно разбиваться на пары** и работать по принципу «ударного» и «сковывающего» бойцов.

Бой одного против двух, двух против трех бойцов и более ведется **всегда на один укол.**

Победителем считается сторона, потерявшая наименьшее количество бойцов в обусловленное заданием время.

После усвоения техники и тактики группового боя дальнейшее совершенствование и тренировка ведутся в сочетании с преодолением препятствий и гранатометанием в последовательности, указанной в ст. 27 настоящего «Наставления».

2. ПРИЕМЫ БОЯ ВИНТОВКОЙ БЕЗ ШТЫКА

83. Положение «к бою» (рис. 30) принимается так же, как и с винтовкой со штыком, но как **выжидательное** положение, при котором ноги несколько больше согнуты, а дульная часть винтовки отводится влево или вправо, с тем чтобы, открываясь, вызвать противника на укол в открывающуюся часть своего тела, с расчетом наверняка отбить этот укол и немедленно нанести решительный ответный удар противнику.



Рис. 30. Положение „к бою“ с винтовкой без штыка — вызов противника на укол справа от винтовки

Изучение и тренировка приема «к бою» с места, на шагу и на бегу проводятся в той же последовательности, что и на винтовках со штыком.

84. Основными отбивами при действиях винтовкой без штыка являются: отбив «вправо», отбив «вниз направо» и отбив «влево». Первые два отбива выполняются из положения «к бою» с вызовом на укол справа от оружия, а последний — **из положения** «к бою» с вызовом на укол слева от оружия.

Техника отбивов та же, что и с винтовкой со штыком.

Основные приемы ответного нападения после отбива укола противника:

1) **Прямой удар** («тычок» **концом** ствола в лицо противника) — наносится после короткого и резкого отбива с выпадом или с шагом вперед сзади стоящей ногой и исполняется так же, как **основной укол** штыком (рис. 31). Характерные ошибки при выполнении этого приема:

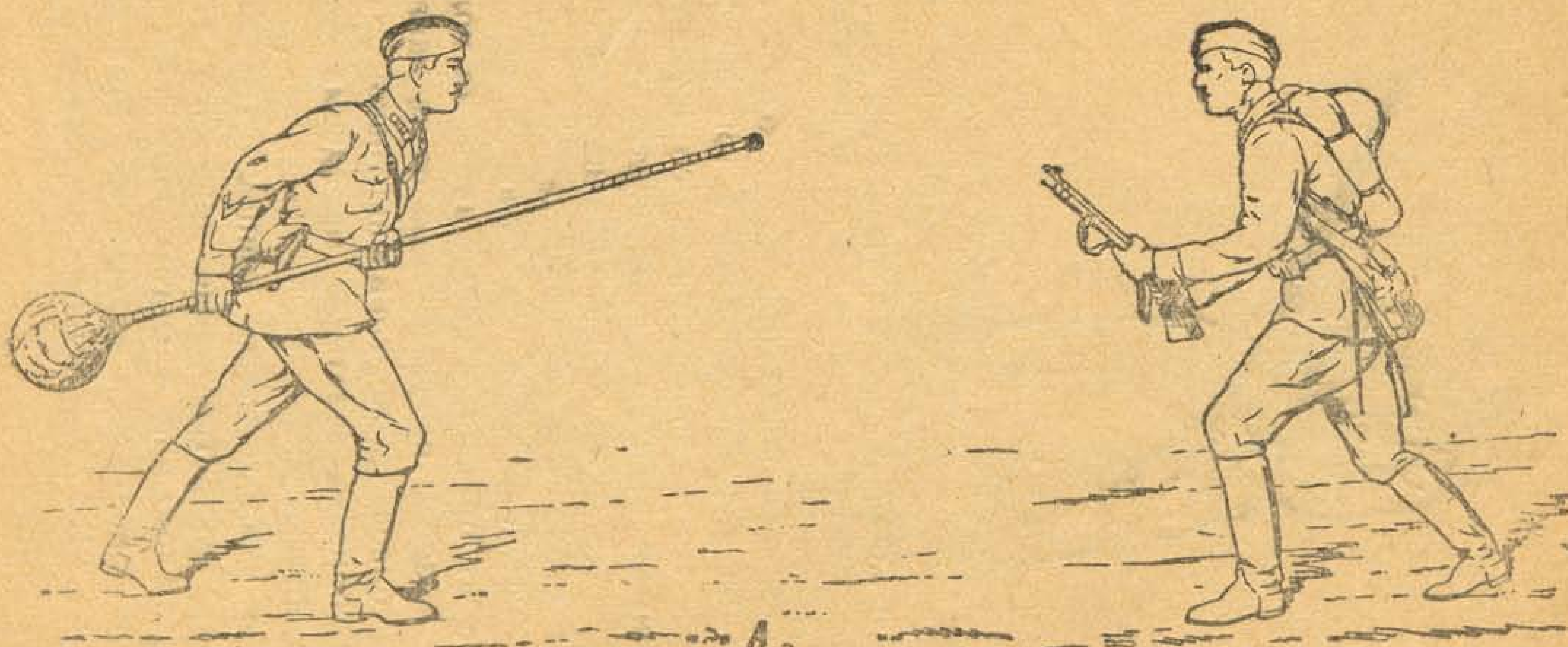


Рис. 31. Прямой удар („тычок“ концом ствола в лицо противника): *А* — исходное положение перед посылом тренировочной палки для укола

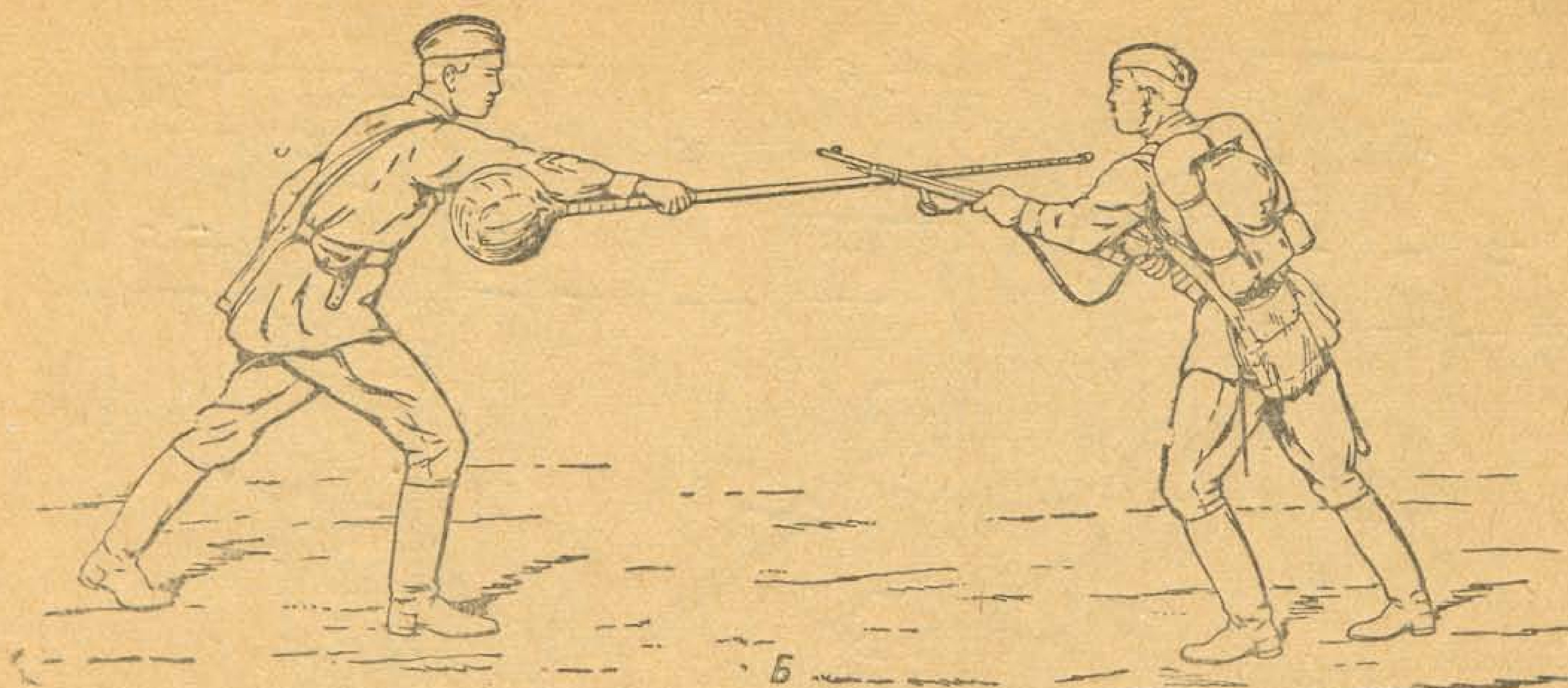


Рис. 31. Прямой удар („тычок“ концом ствола в лицо противника): *Б* — момент посыла тренировочной палки для укола и отбив ее вправо



Рис. 31. Прямой удар („тычок" концом ствола в лицо противника): В — момент нанесения ответного прямого удара („тычка") в шар

а) остановка после отбива и медленное выполнение приема, что дает противнику возможность произвести повторную атаку;

б) посыл винтовки вперед не сочетается с шагом или с выпадом, а отстает от него или, наоборот, производится раньше времени, отчего удар получается недостаточно сильный.

2) **Горизонтальный удар справа или слева** (стволом по голове или шее) применяется:

а) если отбив «вправо» или «влево» произведен с широким размахом винтовки;

б) если в результате встречного движения противник оказался на более близком расстоянии от бойца, чем это необходимо для «тычка».

Произведя отбив укола противника «вправо» или «влево», сделать небольшой «з а м а х» (как бы продолжая движение в сторону отбива) и, не задерживаясь на замахе, резким движением тела и рук справа налево (при отбиве «вправо») или слева направо (при отбиве «влево») нанести дульной частью винтовки удар в висок, в челюсть или по шее противника, как при ударе режущим штыком «справа» или «слева» (рис. 26, 27 и 32).

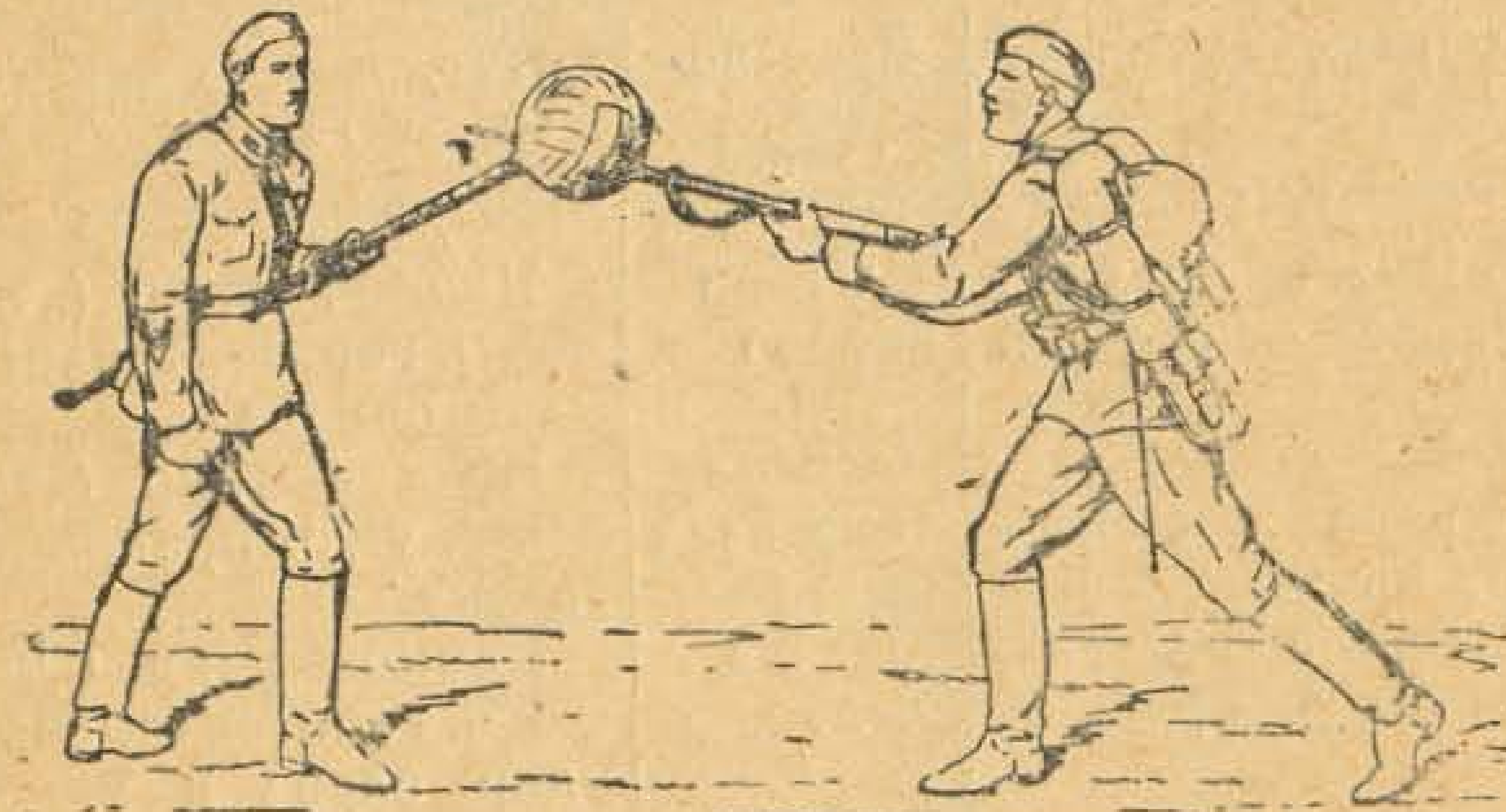


Рис. 32. Горизонтальный удар справа—момент нанесения ответного удара по шару тренировочной палки после отбива ее вправо

Характерные ошибки при выполнении этого приема:

а) удар наносится одними руками — сила его будет недостаточной;

б) остановка после отбива — противник может произвести повторную атаку.

3) **Удары прикладом** сбоку, снизу и вперед производятся так же, как и с винтовкой со штыком.

85. Обучение и тренировку в выполнении отбивов и ответных ударов проводить в той же последовательности, как и при обучении этим приемам с винтовкой со штыком: с места, на шагу, на бегу и в усложненной обстановке — с преодолением препятствий, метанием ручных гранат, перебежками, переползаниями, с внезапными нападениями на бойца сбоку, сзади, из-за укрытия и т. п.

Все приемы ответного нападения после отбивов проводить:

1) по шару тренировочной палки (основной способ);

2) по чучелам, приспособленным для ударов прикладом (тренировка силы удара).

При этом командир должен учесть, что наиболее выгодными сочетаниями приемов защиты и нападения винтовкой без штыка являются:

№ п пор.	Положение „к бою“ (наименование вызова)	Наименование отбива	Наименование приема ответного нападения
1	Вызов на укол справа от оружия	Отбив вправо	Прямой удар („тычок“), горизонтальный удар справа
2	Вызов на укол справа или снизу от оружия	Отбив вниз направо	Прямой удар („тычок“), удар прикладом „сбоку“
3	Вызов на укол слева от оружия	Отбив влево	Прямой удар („тычок“), горизонтальный удар слева и удары прикладом (сбоку, вперед, снизу)

Действия тренировочной палкой производятся по правилам, указанным для обучения соответствующим приемам боя винтовкой со штыком (колющим и режущим).

3. ПРИЕМЫ БОЯ МАЛОЙ ЛОПАТОЙ

86. Положение «к бою», как и с винтовкой без штыка, является выжидательным положением, при котором боец вызывает противника на нападение первым в определенном направлении, с целью отбить это нападение и немедленно ответить ударом.

По команде «К БОЮ» взять лопату правой рукой за черенок (почти у конца его) и вынести ее от себя на полусогнутой руке вперед выпуклой частью лотка вправо вверх с таким расчетом, чтобы лоток был на высоте головы, и, одновременно выставив правую ногу на один шаг вперед и несколько вправо, согнуть слегка обе ноги в коленях; туловище несколько подано вперед, левая рука свободно опущена и готова к немедленному захвату винтовки противника (рис. 33).



Рис. 33. Положение „к бою“ с малой лопатой

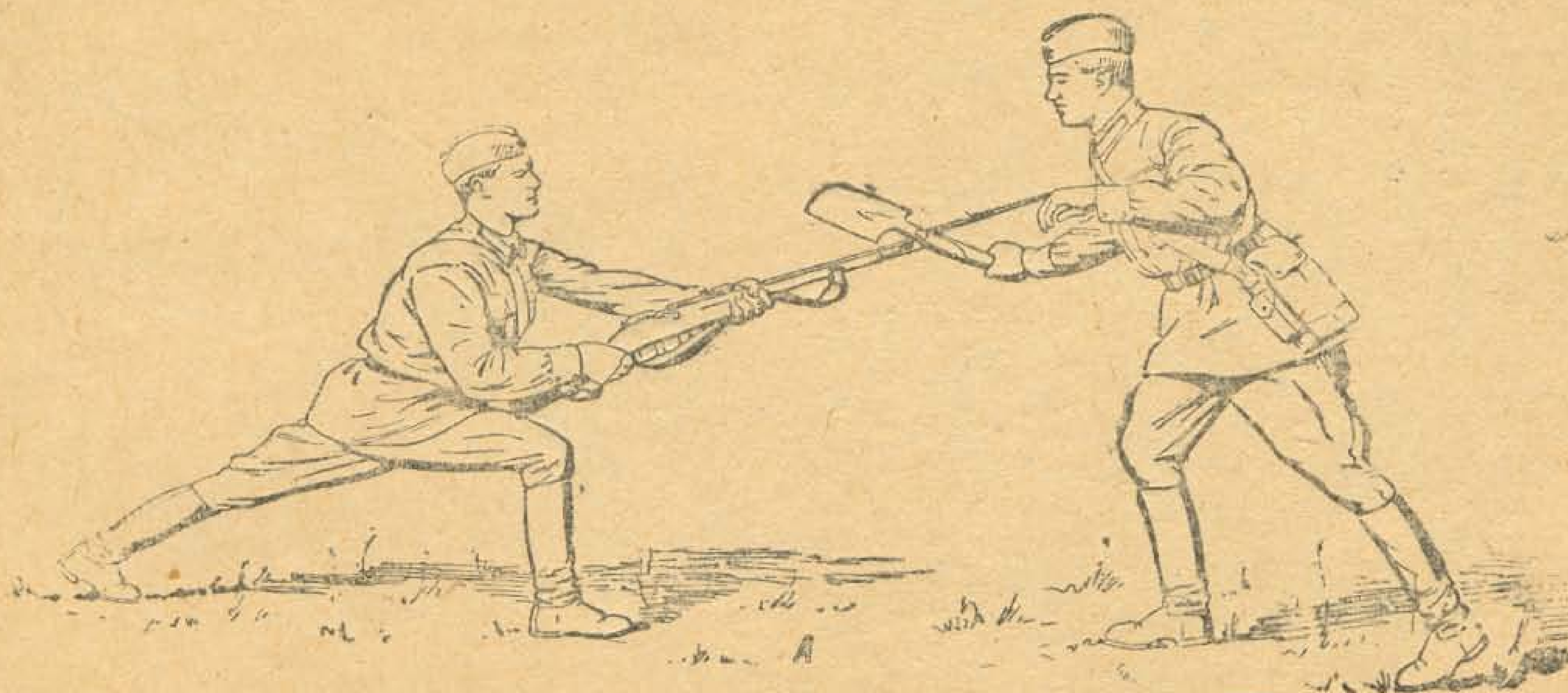


Рис. 34. Режущий удар справа: *А* — момент отбива вправо



Рис. 34. Режущий удар справа: *Б* — момент захвата винтовки противника после отбива и замах для режущего удара справа

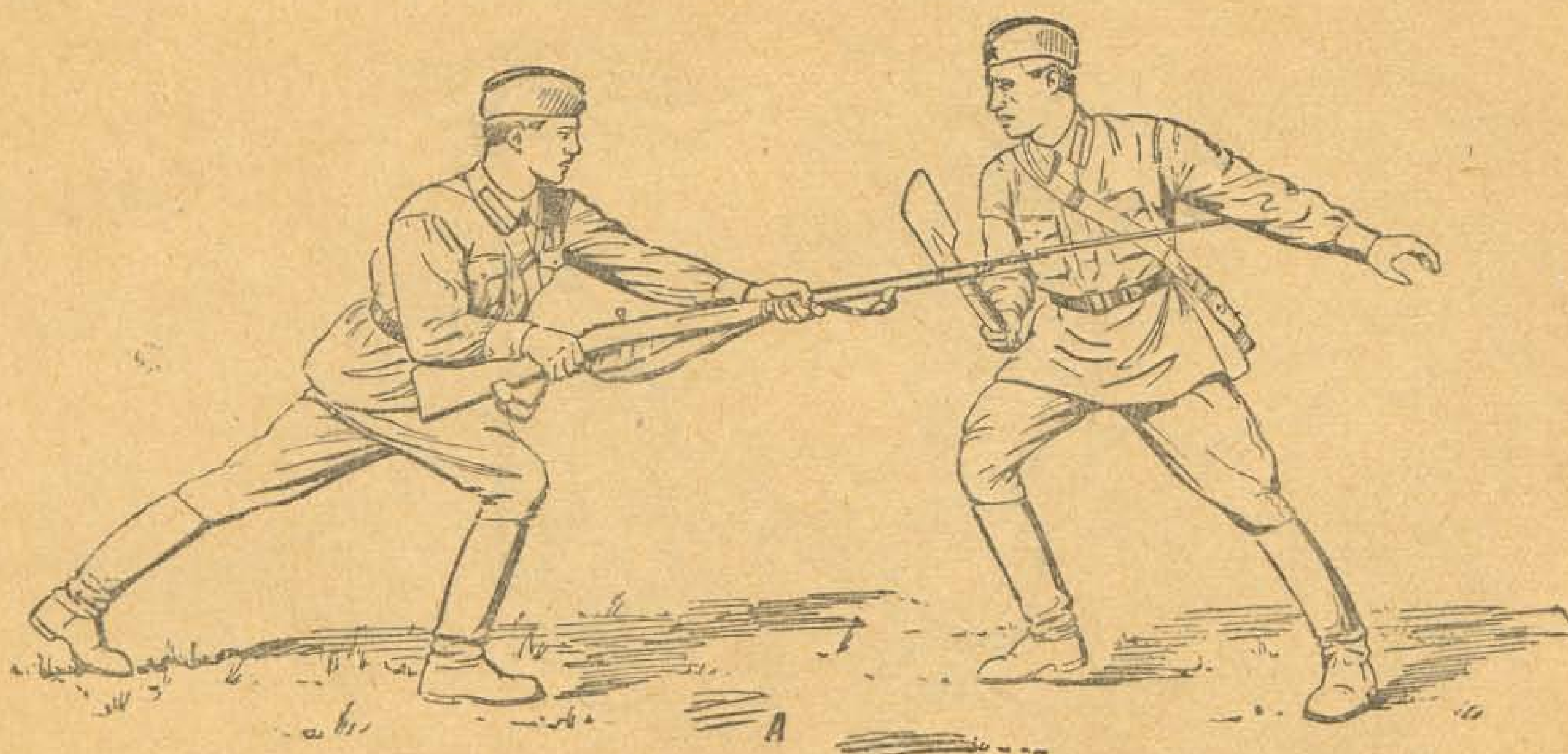


Рис. 35. Режущий удар слева: *А* — момент отбива влево



Рис. 35. Режущий удар слева: *Б* — момент захвата винтовки противника и замаха для режущего удара слева

87. Отбивы малой лопатой делаются: «вправо», «влево», «вниз направо» и «вниз налево».

Отбивы производятся тыльной поверхностью лопаты или ее трубкой, посылаемой резким энергичным движением правой руки в сторону оружия противника, и являются одновременно началом замаха для последующего ответного удара. Немедленно после отбива делается подскок почти вплотную к противнику и захват его винтовки левой рукой, с тем чтобы лишить противника возможности предпринять какое-либо повторное нападение. Винтовку захватывать: при отбиве в правую сторону — между рук противника, а при отбиве в левую сторону — ближе к кисти левой руки противника.

Основные приемы ответных ударов после отбива укола противника и захвата его оружия:

№ п/пор.	Наименование отбива	Наименование ответного удара
1	Отбив вправо	Режущий удар справа по голове или шее противника (рис. 34)
2	Отбив влево	Режущий удар слева по голове, шее или кисти левой руки противника (рис. 35)
3	Отбив вниз налево	Режущий удар слева по голове или шее противника

До нанесения удара винтовка противника **не опускается.**

88. Методика обучения приемам боя малой лопатой та же, что и при изучении приемов с винтовкой.

Действия тренировочной палкой. Командир, принимая положение «к б о ю», берет палку так же, как и винтовку. Укол палкой наносить энергично, стремясь коснуться бойца шаром. Отбив считать выполненным только в том случае, если боец не получит

«укола» палкой, немедленно после отбива захватит ее левой рукой и произведет после этого **замах для удара.**

Тренировка в нанесении **действительных** ударов малой лопатой для выработки силы и меткости удара проводится отдельно по специальным чучелам с головой (по типу для ударов прикладом) и по глиняным бабкам, поставленным на стойки высотой 140—150 см.

Для изучения приемов боя малой лопатой может быть использована и фехтовальная винтовка (с эластичным штыком или без штыка).

4. ПРИЕМЫ БОЯ БОЛЬШОЙ ЛОПАТОЙ

89. Положение «к бою» является выжидательным положением и принимается так же, как и с винтовкой без штыка (рис. 36).

Отбивы и ответные удары большой лопатой те же и производятся так же, как и винтовкой с режущим штыком; вместо прямого укола наносится «тычок» в лицо противнику (рис. 37).

Методика обучения приемам боя большой лопатой и действия тренировочной палкой те же, что и при изучении приемов боя винтовкой без штыка и с режущим штыком.

5. ПРИЕМЫ БОЯ НЕВООРУЖЕННОГО С ВООРУЖЕННЫМ

Подготовительные упражнения

90. Подготовительные упражнения состоят из:

1) упражнений по самостраховке — для обучения способам падения, предохраняющим бойца от ушибов, при проведении приемов боя невооруженного с вооруженным;

2) упражнений в одиночном исполнении основных (боевых) приемов для выработки необходимой **координации движений** при парном выполнении этих приемов.





Рис. 36. Положение „к бою" с большой лопатой: *А* — вызов противника на укол справа от лопаты; *Б*—вызов противника на укол слева от лопаты

91. В качестве упражнений по самостраховке следует пройти различного рода п е р е к а т ы и п а д е н и я, обращая при этом особое внимание на группировку тела и правильное положение рук в момент соприкосновения их с землей.

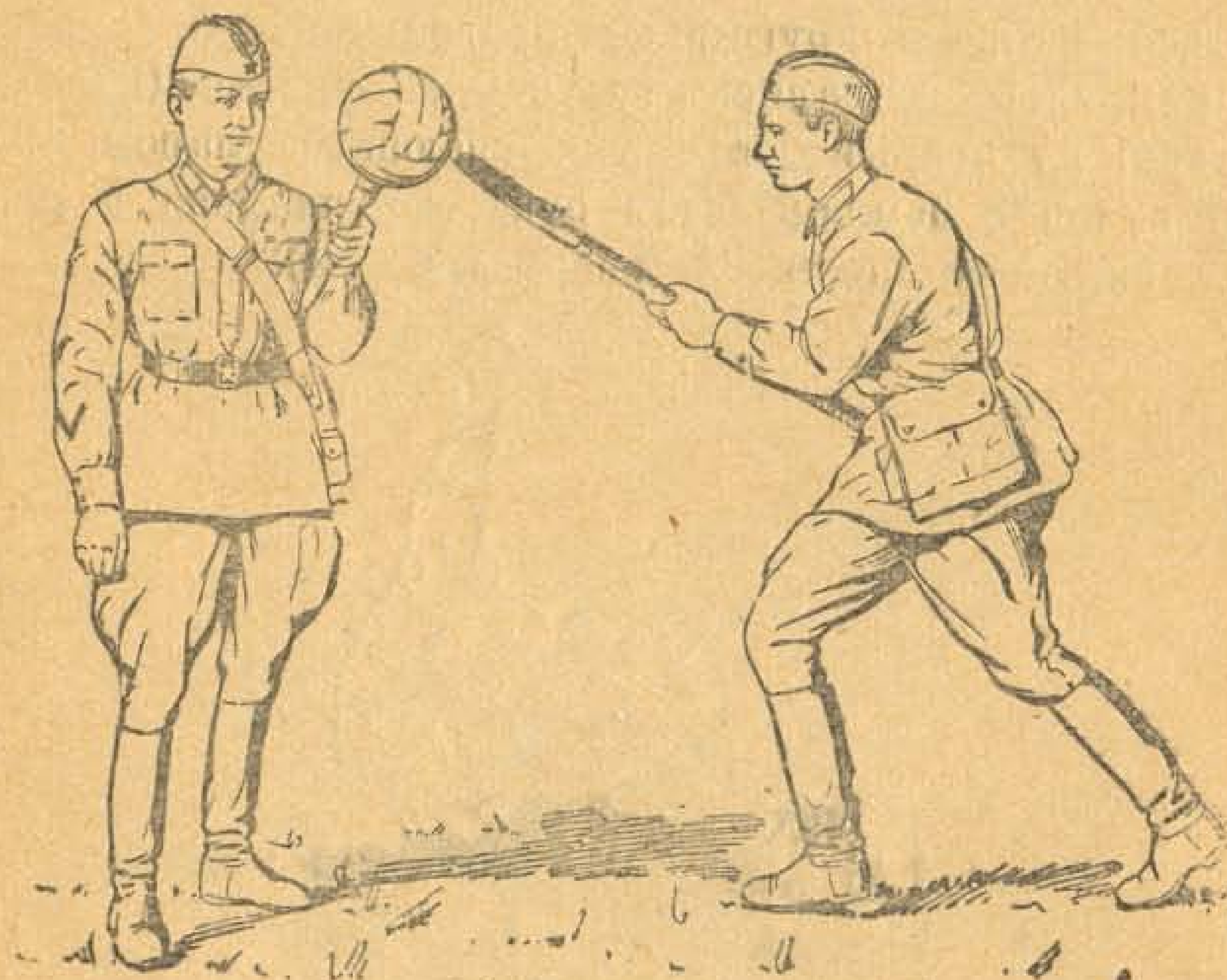


Рис. 37. Прямой удар („тычок" острым концом лопаты в лицо противнику) — момент нанесения ответного прямого удара в шар

При перекате или падении на бок необходимо, чтобы тело после группировки соприкасалось с землей не всей массой одновременно, а **последовательно и с упреждением соприкосновения основной массы тела с землей ударом о землю руки** (рис. 38, 39 и 40).

Особое внимание обратить на падения с винтовкой, изучая их с разделением бойцов попарно, строя бойцов разомкнутыми шеренгами друг против друга. Первая шеренга принимает положение «к б о ю» с выставлением вперед левой или правой ноги. Вто-

рая шеренга становится с левой стороны и захватывает ствол винтовки обеими руками, левой сверху, а правой снизу.

1) Падение на правый бок с винтовкой

Положение «к б о ю», левая нога впереди. Отпустить правую руку, поднять левую ногу, повернуться направо кругом на правой ноге и, сильно группируясь и садясь на землю, упасть (перекатиться) на правый бок с упреждающим ударом правой рукой о землю; левая рука вертикальна и держит винтовку поднятой вверх (рис. 39).



Рис. 38. Группировка тела при перекате или падении на бок

Тренировка в падении производится при поддержке винтовки партнером сначала двумя руками, затем одной и, наконец, без поддержки. В последнем случае падающий во время падения старается оставить винтовку в прежнем положении, как и при поддержке.

2) Падение на левый бок с винтовкой

Положение «к б о ю», правая нога впереди.

Отпустить левую руку, поднять правую ногу, повернуться налево кругом на левой ноге и, сильно





Рис. 39. Падение на правый бок с винтовкой:
А — начальный момент,
Б — конечное положение

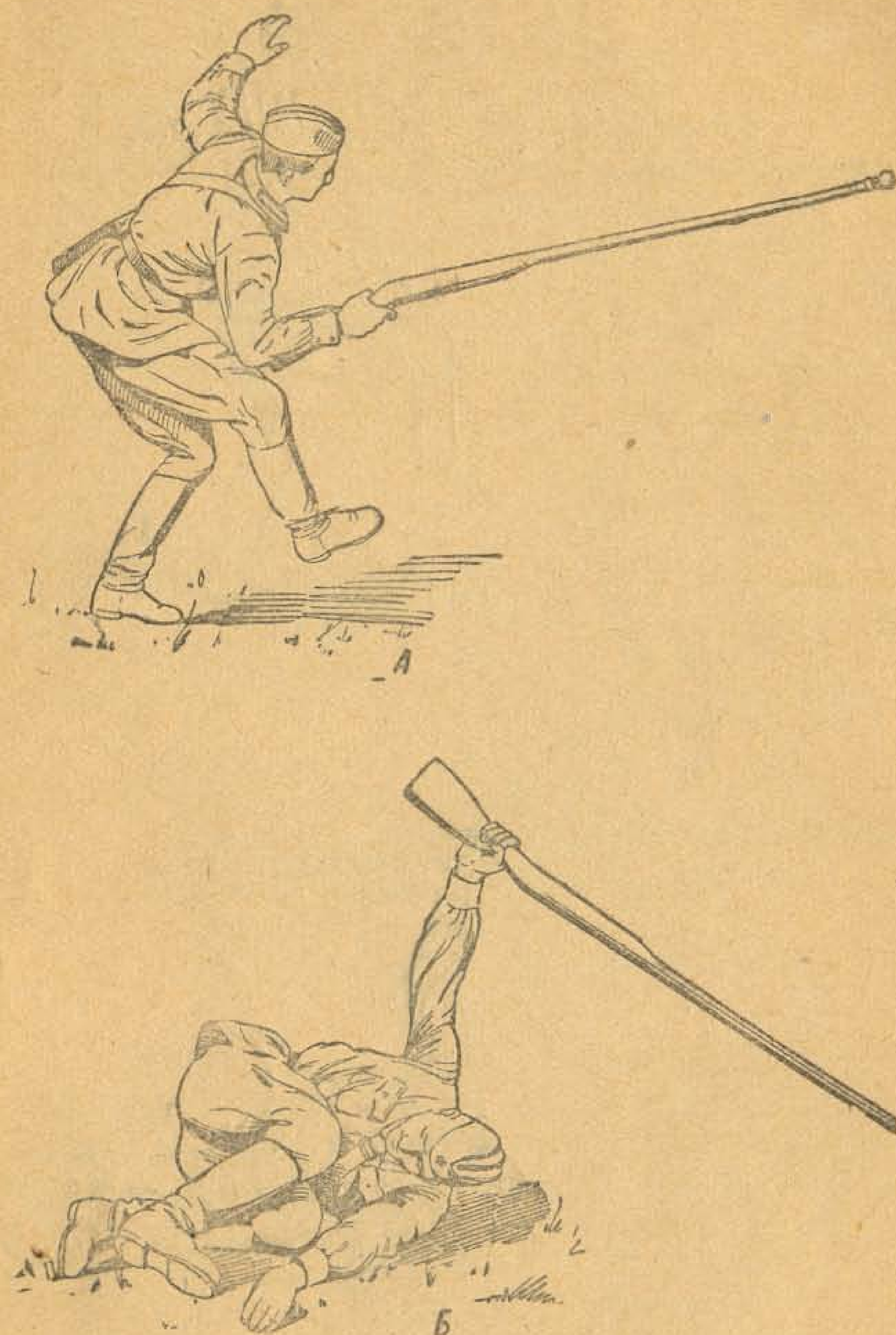


Рис. 40. Паденка на левый бок с винтовкой:
А — начальный момент,
Б — конечное положение

группируясь и садясь на землю, упасть на левый бок с упреждающим ударом левой рукой о землю; правая рука вертикальна и держит винтовку за шейку приклада поднятой вверх (рис. 40).

При выполнении падения без поддержки партнером за винтовку, последняя опускается штыком на землю, а приклад держится поднятым вверх, как и при падении с поддержкой.

Основные (боевые) приемы

92. Нападение сзади — тихо подойти к противнику и, став правым или левым боком к нему и захватив



Рис. 41. Нападение сзади на вооруженного противника:
А — захват руками ног

руками ноги (рис. 41, А), бросить противника на землю, толкнув плечом под седалище вперед и дернув за ноги к себе (рис. 41, Б). После этого:

1) прыгнуть на упавшего, сесть верхом на его спину и немедленно, обхватив правой рукой под

горло снизу, а своей левой рукой взяв за правую кисть, сдавить горло противнику, или

2) броситься вперед и, вырвав винтовку любым способом (например, сильно наступив ногой на правую руку противнику и дернув вверх за приклад), поразить противника его же штыком.



Рис. 41. Нападение сзади на вооруженного противника: *Б* — бросок на землю

Подготовительное к этому приему упражнение для подвергшегося нападению — падение вперед на кисти.

Страховка и самостраховка (при обучении):

1) не делать сильного рывка за ноги и не сдавливать сильно горло;

2) своевременно подавать сигнал о наступлении боли;

3) не держать долго захвата горла, хотя бы «противник» и не подавал сигнала (не более 3—5 секунд);

4) не резко наступать ногой на руку «противника» (только обозначать).

93. Защита и контрнападение против нападения противника, наносящего удар сверху любым оружием (ножом, палкой, тесаком, малой лопатой и др.).

З а щ и т а — «вилкой с шагом вперед левой ногой»: шагнуть левой ногой вперед влево с одновременной подставкой сложенных в «вилку» рук под



Рис. 42. Защита против нападения противника, наносящего удар сверху любым оружием: *А* — движение на защиту „вилкой“

наносящую удар руку противника (рис. 42, А) и захватить ее возможно ближе к кисти (рис. 42, Б).

Для «вилки» следует отвести большие пальцы обеих рук в стороны и наложить кисть правой руки на левую так, чтобы большие пальцы обеих рук составили продолжение их указательных пальцев.

Контрнападение состоит из слитного и немедленного после захвата кисти противника проведения приемов:

1) удара носком в голень или между ног противника;

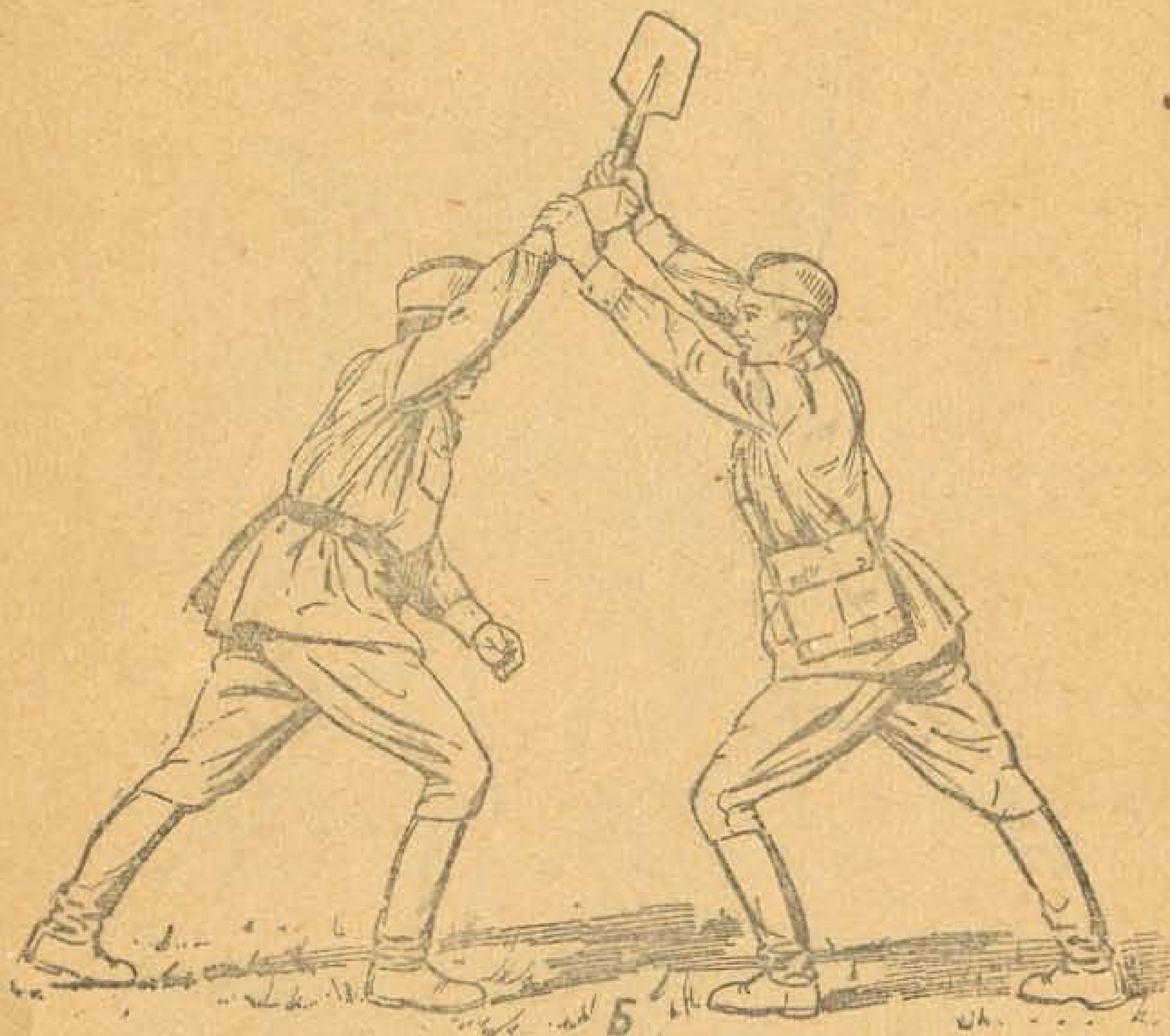


Рис. 42. Защита против нападения противника, наносящего удар сверху любым оружием: *Б* — захват вооруженной руки противника

2) выворачивания кисти кнаружи;

3) броска подножкой — «задней» (при выставлении противником вперед правой ноги) или «передней» (при выставлении противником вперед левой ноги);

4) удара ногой в лицо, локоть или живот лежащему на земле противнику с последующим продолжением выворачивания кисти и вырыванием его оружия.

Приемы контрнападения выполняются:

Удар носком в голень или между ног — движением вперед правого бедра и далее голени нанести носком удар в середину голени впереди стоящей ноги противника или между его ног (рис. 43, А).

Выворачивание кисти кнаружи — после захвата руки противника быстро перехватить обеими руками его кисть так, чтобы большой палец упирался в ее тыльную часть под безымянным пальцем, а остальные пальцы захватили основание большого пальца кисти противника. После этого начать немедленное выворачивание кисти кнаружи нажимом большого пальца левой руки. Как только кисть противника будет немного повернута кнаружи, сейчас же перенести на ее тыльную часть большой палец правой руки (рис. 44). Надавливая им на кисть под мизинцем (рядом с большим пальцем левой руки), еще более усилить выворачивание кисти кнаружи, но не допускать при этом сильного сгибания руки противником в локте (менее 90°).

Продолжая выворачивание, тянуть (или дернуть) кисть влево вниз и на себя до тех пор, пока противник не будет обезоружен.

При обучении этот прием производить особо осторожно, так как при быстром выполнении его (дернув за кисть) и в соединении с подножкой и броском получаются повреждения лучезапястного сустава (от выкручивания) и других частей тела (от удара о землю при падении после броска).

Задняя подножка под одну ногу — применяется, если противник в момент нанесения удара бойцу **выставит далеко вперед правую ногу.** После шага левой ногой для защиты «вилкой», захвата кисти и удара носком правой ноги в голень или между ног противника подскочить на левой ноге ближе к правой ноге противника с одновременным пово-





Рис. 43. Контрнападение на противника, наносящего удар сверху любым оружием: *А* — удар носком в голень и выворачивание кисти кнаружи. *Б*—продолжение выворачивания кисти кнаружи и задняя подножка под одну ногу

ротом правым боком к нему и выносом вперед влево согнутой в колене правой ноги (продолжая в то же время и выворачивание кисти противника кнаружи). После этого движением выпрямленной правой ноги



Рис. 44. Захват кисти противника для выворачивания кнаружи

вниз вправо назад подбить правую ногу противника (коленным сгибом под его колено) и бросить его на землю (рис. 43, Б).

При учебном выполнении или показе подножки с броском боец (командир) обязан поддержать своего партнера, чтобы он при падении не ушибся.

Если у противника в момент нанесения удара бойцу будет **выставлена вперед правая нога близко от левой,** то подбив делать **под обе его ноги,** ударяя низом голени правой ноги возможно ближе к пятке левой ноги противника (рис. 45).



Рис. 45. Выворачивание кисти кнаружи и задняя подножка под обе ноги

Передняя подножка под одну ногу — применяется, если противник в момент нанесения удара бойцу **выставит далеко вперед левую ногу.** Делается так же, как и задняя подножка под одну ногу, но подбив левой ноги противника производится правой ногой не снаружи, а изнутри (рис. 46).

Если у противника в момент нанесения удара бойцу будет **выставлена вперед левая нога близко от правой,** то подбив делается **под обе его ноги** и так, чтобы коленный сгиб правой ноги бойца попадал (ударял) в колено правой ноги противника (рис. 47).



Рис. 46. Выворачивание кисти кнаружи и передняя подножка под одну ногу



Рис 47. Выворачивание кисти кнаружи и передняя подножка под обе ноги

В бою после броска противника па землю нанести ему **удар ногой** (ступней) в лицо, локоть или живот и, продолжая выворачивание кисти, отобрать у противника оружие, которым и нанести ему решительный удар.

При учебном выполнении или показе удара ногой и вырывания оружия удар **обозначать,** а оружие **отбирать,** но с осторожностью, чтобы не повредить кисти лежащему.

94. Защита от нападающего с револьвером (угрожающего выстрелом в упор) и контрнападение.

Защита — «отбив револьвера левой рукой вправо с уходом левой ногой влево вперед»: быстро сделать шаг левой ногой влево вперед **с одновременным** отбивом револьвера ладонью левой руки вправо, держа большой палец опущенным вниз, а остальные пальцы вытянутыми вверх (рис. 48, А).

Вместе с отбивом захватить левой рукой кисть противника, а правой рукой — ее запястье или ствол револьвера (рис. 48, Б), и провести контрнападение приемами, указанными в ст. 93. Для броска противника на землю применить одну из подножек, в зависимости от того, какая нога и насколько была выставлена им вперед.

Если до падения противника на землю не удалось отобрать револьвер, то он отбирается после падения с одновременным ударом противника ногой.

В бою это достигается сразу путем захвата револьвера за ствол и резкого рывка его в сторону тыльной части кисти противника — на излом указательного пальца.

При учебном выполнении и показе этого приема соблюдать особую осторожность. В обстановке же действительной опасности для жизни этот прием производить возможно быстрее и резче.

95. Защита и контрнападение против укола штыком с выпадом противника левой ногой вперед.





Рис. 48. Защита от напа.ающего с револ.вером (угрожающего выстрелом в упор): *А* — отбив револьвера левой рукой вправо, *Б* — захват вооруженной руки противника и начало контрнападения — удар носком между ног и выворачивание кисти

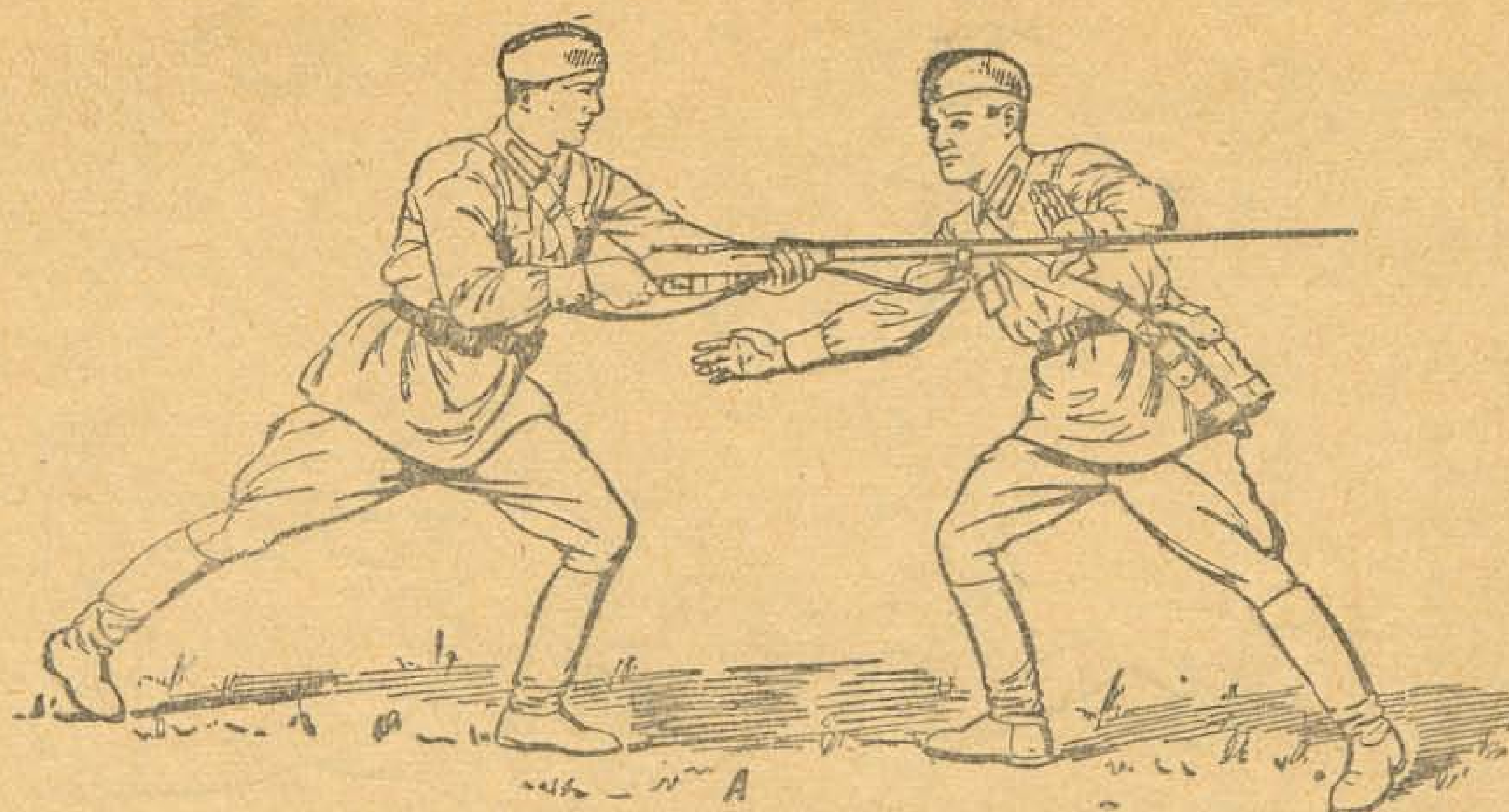


Рис. 49. Защита против укола штыком в левую стороку тела бойца с выпадом противника **левой** ногой вперед: *А* — отбив винтовки левой рукой с уходом правой ногой вправо вперед



Рис. 49. Защита против укола штыком в левую сторону тела бойца с выпадом противника **левой** ногой вперед: *Б* — захват винтовки левой рукой и переход к контрнападению

При направлении укола в левую сторону тела бойца:

Защита — «отбив винтовки **левой** рукой с уходом **правой** ногой вправо вперед»: в момент нанесения противником укола быстро сделать шаг правой ногой вправо вперед с одновременным отбивом винтовки ладонью левой руки влево, держа большой палец опущенным вниз, а остальные — поднятыми вверх (рис. 49, А). Вместе с отбивом захватить дульную часть винтовки левой рукой.

Контрнападение — подскочить к противнику, поставив свою левую ногу ближе к носку его левой ноги; одновременно с этим правая нога, согнутая в колене, отводится назад, а правая рука выносится вперед и сгибается в локте перед грудью (рис. 49, Б). После этого сейчас же правой ногой производится задний подбив левой ноги противника с одновременным ударом ребром ладони правой руки по горлу, переносице или виску (рис. 50). Подбив наносить нижней частью колена (не разгибая ноги) в коленный сустав противника сбоку или под сгиб, после чего правая нога, продолжая разгибаться в колене, дает верхней частью голени добавочный удар и отрывает левую ногу противника от земли. От правильного подбива ногой и удара рукой противник неизбежно должен упасть на землю. После подбива правая нога ставится на землю, и боец, схватившись правой рукой за шейку приклада, наносит противнику ступней правой ноги удар в локоть одной или обеих рук, в лицо или живот, отбирает винтовку и, если потребуется, наносит ему укол штыком.

При направлении укола в правую сторону тела бойца:

Защита — «отбив винтовки **правой** рукой с уходом **левой** ногой влево **вперед**» — **исполняется** применительно к защите, указанной выше, но в другую сторону.

Контрнападение — после захвата дульной части винтовки правой рукой подскочить к противнику, поставив правую ногу ближе к носку его левой ноги, и немедленно, захватив винтовку левой рукой под магазинную коробку (большой палец сверху),



Рис. 50. Контрнападение против укола штыком в левую сторону тела бойца с выпадом противника **левой** ногой вперед: задний подбив с ударом ребром ладони по горлу

нанести удар носком левой ноги между ног противника (рис. 51, А).

Одновременно с этим рвануть винтовку левой рукой от себя вверх, а правой — вниз, стараясь ударить прикладом противника в подбородок и бросить его на землю задней подножкой левой ногой под его правую ногу (рис. 51, Б). После падения противника на землю нанести ему удар ступней в лицо, в один или оба локтя или в живот, отобрать винтовку и, если потребуется, нанести укол штыком.





Рис. 51. Контрнападение против укола штыком в правую сторону тела бойца с выпадом противника **левой** ногой вперед: *А* — захват винтовки левой рукой и удар носком между ног противника, *Б* — задняя подножка с ударом противника прикладом в подбородок

96. Защита и контрнападение против укола штыком с выпадом противника правой ногой вперед.

При направлении укола в левую сторону тела бойца:

Защита — «отбив винтовки **левой** рукой с уходом **правой** ногой вправо вперед» (рис. 49, А).



Рис. 52. Контрнападение против укола штыком в левую сторону тела бойца с выпадом противника правой ногой—задняя подножка с ударом правой рукой в локоть

Контрнападение — после захвата дульной части винтовки левой рукой подскочить к противнику, поставив левую ногу ближе к носку его правой ноги, и немедленно, ударив носком правой ноги между ног противника, сделать заднюю подножку с одновременным ударом правой рукой в локоть (рис. 52). После падения противника от этого приема на землю нанести ему удар в лицо, локоть или живот, отобрать винтовку и, если потребуется, нанести укол штыком.

При направлении укола в правую сторону тела бойца:

Защита — «отбив винтовки **правой** рукой с уходом **левой** ногой влево вперед».

Контрнападение — после захвата дульной части винтовки правой рукой подскочить к противнику, поставив свою правую ногу ближе к носку его правой ноги. Одновременно с этим левая согнутая в колене нога отводится назад, а левая рука выносится вперед и сгибается в локте перед грудью, ладонью вниз, и сейчас же производится левой ногой задний подбив правой ноги противника с одновременным ударом ребром ладони левой руки по горлу, переносице или виску (рис. 53). Подбив наносится нижней частью колена (не разгибая ноги) в коленный сустав противника сбоку или под сгиб и усиливается добавочным ударом голенью разгибающейся ноги.



Рис. 53. Контрнападение против укола штыком в правую сторону груди с выпадом противника **правой** ногой — задний подбив с ударом ребром ладони по горлу

После падения противника нанести ему удар ступней в локоть, лицо или живот, отобрать винтовку и, если потребуется, нанести укол штыком.

97. Для выработки навыков и воспитания ряда боевых качеств, необходимых для боя невооруженного с вооруженным, практиковать проведение соревнований по «борьбе-бою» (двух невооруженных) и «вольному бою» (невооруженного с вооруженным винтовкой).

1. **Борьба-бой.** Борьба может проводиться на мягкой травянистой площадке или на большом мягком ковре (для борьбы) с ограничением места для борьбы кругом в 3—4 м в диаметре.

Костюм борцов: гимнастерка, брюки, сапоги, или майка, трусы и мягкие ботинки (туфли).

Правила:

1) Борцы находятся в середине круга на расстоянии 1 м друг от друга.

2) Борьба начинается по команде «**Вперед**» и кончается по команде «**Стой**».

3) Победителем считается тот из борцов, который:

а) свалит своего «противника» на землю или заставит его коснуться земли кистью руки, коленом или седалищем;

б) вытолкнет или выдернет своего «противника» из круга или заставит его коснуться ногой линии круга.

Если «противники» падают одновременно, то побежденным считается тот, кто раньше коснется земли какой-либо частью тела, кроме ступней.

Разрешенные приемы:

1) Толкать ладонью одной или обеих рук в грудь, плечи, спину и седалище.

2) Дергать «противника» за шею, голову, туловище, руки и ноги к себе и мимо себя.

3) Поднимать «противника» силой любым захватом и выносить его за круг или класть на землю внутри круга.

4) Захватывать руками за ноги и делать любые подножки с целью свалить «противника» на землю.

Запрещенные приемы:

1) Силой поднимать и бросать «противника» на спину и голову.

2) Наступать на ноги.

3) Делать захваты за одежду.

4) Крутить голову руками.

5) Выворачивать и крутить руки.

6) Делать толчки ногами.

7) Толкать руками, сжатыми в кулак или с растопыренными пальцами.



Рис. 54. Боевая стойка для „борьбы-боя"

8) Толкать в лицо.

9) Применять приемы борьбы, связанные с собственным падением.

Решающим моментом в борьбе является использование **силы инерции движения «противника» для вывода его из равновесия, а затем и самый момент потери им равновесия для броска «противника».**

Борьба начинается из «боевой стойки» (рис. 54), при которой ноги сильно сгибаются и широко расставляются по диагонали, а руки выставляются вперед, готовясь для толчка «противника».

Во время боя туловище вперед сильно не наклонять, так как это может легко привести к потере собственного равновесия и к касанию руками земли.

Если «противник» сильно упирается, то вместо толчка следует внезапно дернуть его под себя или мимо себя. Стараться захватить «противника» за ногу и сделать ему подножку или вытолкнуть «противника» из круга, держа его ногу в руке.

Для обеспечения победы необходимо быть смелым, решительным, подвижным и применять самую разнообразную технику разрешенных приемов.

2. **Вольный бой невооруженного с вооруженным винтовкой** (с эластичным штыком или без штыка). Бой может проводиться на любой гладкой песчаной или травянистой площадке, а также на деревянном полу. Площадь для боя ограничивается кругом диаметром в 8—12 м или квадратом со стороной такого же размера. Невооруженный боец должен иметь маску, нагрудник и перчатки с крагами (на обе руки), вооруженный — винтовку с эластичным штыком или без штыка (рис. 103).

Правила:

1) Бойцы находятся в центре круга или квадрата на расстоянии 3 м друг от друга.

2) Бой начинается по команде «**Вперед**» и кончается по команде «**Стой**».

3) Победителем считается:

а) в о о р у ж е н н ы й, если он нанесет «основной» или «длинный» укол: в грудь, в лицо (маску), в предплечье или плечо правой и левой руки поочередно;

б) н е в о о р у ж е н н ы й, если он захватит ствол винтовки рукой; если невооруженный получит укол в плечо или предплечье левой руки, то он может делать отбивы и захваты только правой рукой.

Оба бойца могут свободно передвигаться в любых направлениях, не выходя из круга или квадрата.

Если один из бойцов три раза выйдет за пределы круга или квадрата, он считается побежденным.

Запрещенные приемы. Вооруженному:

1) Делать отбивы (удары) винтовкой в какую бы то ни было сторону.

2) Наносить удары или толчки прикладом.

3) Колоть ниже пояса и применять «короткий» укол.

4) Выдергивать захваченную винтовку.

Невооруженному:

1) Захватывать рукой штык (отбивать штык разрешается).

2) Дергать захваченную винтовку.

3) Выполнять какие-либо приемы ногами или руками после захвата винтовки.

Б. СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

98. Отработка техники передвижения шагом, бегом, пригнувшись, перебежкой и ползком проводится по «Строевому уставу пехоты РККА».

Ускорение движения шагом и бегом достигается путем увеличения длины шага (за счет более полного разгибания находящейся сзади опорной ноги), темпа шага и работы рук и наклона тела вперед. Чем быстрее движение, тем больше наклон тела вперед и энергичнее работа рук и ног.

При ходьбе длина шага более 90 см и темп более 140 шагов в минуту **нецелесообразны,** так как это вызывает расход сил больше, чем при беге.

Поэтому для большего ускорения движения выгоднее перейти на бег или на **смешанное передвижение.** Для достижения возможно лучших результатов в этом виде передвижения необходимо полностью овладеть **правильной техникой ходьбы и бега** (рис. 55—59) и вести **постоянную тренировку** согласно указаниям главы II.